**Консультация для родителей**

*Воспитатель МАДОУ ЦРР д/с №18*

*Полякова И.А.*

**«Летний отдых дошкольников»**

***Дорогие родители.***

Чтобы увлекательно провести семейный летний отдых, надо соблюдать несколько самых простых правил.

Правило 1

Во время летнего отдыха расширяйте ******

познания вашего ребенка. Занятия следует проводить в утреннее время, не более 20-25 минут. Можно использовать книги, энциклопедии, мультфильмы, что в свою очередь поможет расширить словарный запас.

Правило 2

Лето жаркое время года.

Не разрешайте ребенку долго находить возле всевозможных гаджетов. Привлеките внимание детей к экспериментам с водой, песком, камнями, растениями.

Правило 3 

Не забывайте укреплять физическое здоровье детей. Ребенок должен чаще находиться на свежем воздухе, кататься на роликах, велосипеде, самокате. Игры на свежем воздухе всей семьей доставят ребенку много радости и удовольствия.

Правило 4

Не забывайте соблюдать с ребенком режим дня. Ваш ребенок должен утром вставать и вечером ложиться в одно и тоже время. Продолжительность сна должна составлять 10 часов. Соблюдая режим дня вашему ребенку будет легче включиться в режим детского сада.

Правило 5 

Обратите внимание на питание ребенка. В питание надо включать больше фруктов, овощей, ягод. Исключите газировку, фастфуд. Правильное питание сохранит здоровье вашему ребенку.



Правило 6

Ничего нет лучше, чем поехать на экскурсию всей семьей во время летнего отдыха. Не забудьте посоветоваться с ребенком – куда бы он хотел поехать, что интересного увидеть. Уважайте интересы вашего ребенка.

Правило 7 

Если вы поехали на отдых с друзьями, хорошо бы, чтобы ваш ребенок был знаком с этими людьми и их детьми. Тогда вашему ребенку не будет скучно и отдых будет интересным и насыщенным.

Правило 8

Во время общения со своим ребенком обратите внимание на свою речь. Она должна быть эмоциональной, содержать познавательную информацию. Ребенок задает много вопросов – хорошо. Постарайтесь ответить на все его вопросы.

Правило 9 

Летний отдых на море, на природе –замечательно. Но не стоит находить целый день на солнце, ребенок может перегреться, получить солнечный удар. Больше находитесь в тени в дневное время. Купание на море стоит перенести на утреннее и вечернее время.

*Соблюдайте все правила и ваш отдых принесет вам больше пользы, удовольствия и впечатлений. Вы с увлечением проведете летний семейный отдых и он надолго вам запомниться.*

